

# ALINCO FITNESS

品名

## 3D振動マシン バランスウェーブ

型式

# FAV3017

## 取扱説明書

## INDEX

安全のため  
必ず守っていただくこと  
警告・注意事項

各部の名称  
部材及び付属品

操作パネル・コントローラー

使用手順

動作モードの種類  
運動のポジション  
エクササイズバンドの脱着

運動方法

移動方法  
お手入れ方法  
故障かな?と思う前に



### 安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

### ご使用前に必ずお読みください

この度は、3D振動マシン バランスウェーブ「FAV3017」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございます。  
また、この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。

本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起らないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、本製品のご使用制限は体重30kg以下・連続使用時間10分までとなります。10分を超える過度の使用はおやめください。身体に過度の負担を与え、ケガや事故の原因になります。また、ご使用後1時間は本製品を休ませてください。

## ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。  
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。  
お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

## ⚠ 床面保護について

### 必ず床面保護マットを敷く

使用中および移動・保管の際には必ず床面を保護する付属マットを敷いてください。  
直接床材の上で設置や保管をした場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。



## 警告・注意事項

### 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。  
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書に従った使用法で点検・運動を行ってください。

#### ⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

#### ⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。  
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味



絶対におこなわないでください。



分解をしないでください。



必ず指示に従い、おこなってください。



確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じたいかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。  
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。



# 警告・注意事項

## 使用前の警告・注意事項

### 警告

- ❶ 本製品は家庭用のフィットネス機器です。学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。また、運動以外の目的では使用しないでください。
- ❷ 本製品は日本国内でのみお使いください。
- ❸ 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。次に該当する方は本製品を使用しないでください。

●医師が使用を不適切と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方、身体の異常を感じている方、安静を要する方、体温が38℃以上(発熱)の方、微動(けんたい)・悪寒・血圧変動などが感じられる方、貧血している方
- 幼児障害のある方、めまいやふらつきなど平衡感覚に異常のある方、平衡感覚に異常が出る薬を服用中の方、婦人科や泌尿器科、結核科の方などに障害のある方、中耳炎など耳に障害のある方
- 妊娠中、分娩中、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方(各種皮膚炎、皮膚腫瘍症、皮下組織の炎症、内出血しやすい方)
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方(脳卒中、脳梗塞、狭心症・発作性心臓病、血栓症、阿司ピリンを服用している方、血腫症、動脈硬化、肺動脈などの方、またはその疑いがある方)
- 骨格系(骨)や骨に異常のある方(骨折している方、しやうい方)
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内埋込型医療機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方(血圧異常の方)
- 内臓疾患(胃炎、肝臓、胆臓)などの急性症状のある方
- 眼病の症状のある方
- リウマチ症、痛風、変形関節炎などの方、捻挫、肉離れなどしている方、しやうい方、骨髄炎、関節炎、むち打ち症、頸椎損傷、脊柱管狭窄症、急性肩関節炎、肩関節ヘルニア、胸椎ヘルニアなどの方
- 過去の事故や病気などにより筋骨に異常のある方や骨格が歪んでいる方
- 喉頭・咽頭ヘルニア、嚥下すべり症、嚥下困難などの方
- 頭、肩、手にしびれのある方
- 胸骨痛などの胸部の血行障害や血腫などの方
- リハビリテーション目的で用いられる方

その他、怪我をしている方、内出血している方、内出血の可能性がある方、術後回復しない方、出血量が多い方、圧迫性 腫瘍の方など、上記以外に身体に異常を感じている方

- ❹ お子様(16歳未満)は使用しないでください。頭部にも振動が伝わりますので、特に乳幼児には使用させないでください。
- ❺ 一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人(健康者)の方の介助の上、ご使用ください。
- ❻ 5才以下の乳幼児やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- ❼ 本製品の使用体重制限は最大90kgです。体重が90kgを超える方のご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- ❽ 本製品の連続使用時間は最大10分です。10分を超える過度の使用はおやめください。身体に過度の負担を与え、ケガや事故の原因になります。また、ご使用後1時間は本製品を休ませてください。

### 注意

- ❶ 室温が10℃以下、35℃以上の状態ではご使用にならないでください。正常に作動しなくなるおそれがあり、駆動部品などの劣化も早めます。
- ❷ この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いいたします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 設置時の警告・注意事項

### 警告

- ❶ 運動中に身体を壁や柱にぶつけないよう、広い場所に設置してください。
- ❷ 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- ❸ 本体を持ち上げるときは、必ず本体持ち手を両手で持ってください。本体持ち手以外の部位は持たないでください。
- ❹ 本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。
- ❺ 本製品の「設置時」「使用時」「移動時」に本体隙間に手、指などを挟まれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属マットを敷いてください。
- ❻ 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、本体を持ち上げたりするときには必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ❼ 本製品に付属のエクササイズバンド以外のものを取付けたりしないでください。また本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

### 注意

- ❶ 設置前には部品が揃っていること、本体にひび割れなど破損がないことを必ずご確認ください。もし、部品不足や破損がある場合は、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- ❷ 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下などのチリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。
- ❸ 本製品は、床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、使用中及び本体の移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属のマットを敷いてください。また、直接床材の上で使用した場合、床面の材質(塩化ビニル製など)によっては床材が変色する場合があります。特に畳の上では使用しないでください。畳に損傷を与えます。
- ❹ 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

安全のため必ず守っていただくこと  
警告・注意事項



## 使用時の警告・注意事項

### 警告

- ① ご使用前には、各部の部品が完全に固定されていること、本体にひび割れなどの破損がないこと、エクササイズバンドに破損や消耗がないことを必ずご確認ください。
- ② 付属のエクササイズバンドを使った運動を行う前には、バンドにキズがないこと、バンドが確実に固定されていることをご確認ください。
- ③ 本製品は1人用です。同時に2人以上でご使用にならないでください。
- ④ 本製品の使用中には、同時に他の機器を併用しないでください。
- ⑤ 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し（ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）、また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- ⑥ ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
- ⑦ 本書に記載している使用方法以外では使用しないでください。特に、腰部に振動を与えるような使用はしないでください。体調不良の原因になります。
- ⑧ 本体の上に立った姿勢で使用する場合は、ひざを軽く曲げてご使用ください。ひざを曲げずに直立姿勢で使用する、頭が強く揺れることによる体調不良の原因になります。また、ひざへの負担も大きくなります。
- ⑨ 初めてご使用される方、高齢者の方、車に酔いやすい方は遅い速度から運動を始めてください。振動に慣れてきたら徐々に速度をあげてご使用ください。
- ⑩ 健康のため食直後の運動は避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや、飲酒後の運動はしないでください。
- ⑪ 体調が優れないとき、腰痛があるときは使用しないでください。
- ⑫ 次のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腕・肘部の痛み、骨折、その他心身の異常）
- ⑬ 本体の動作中は操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。また、本体の隙間には動作中以外でも絶対に手や物を入れたりしないでください。
- ⑭ 動作中の乗り降りはしないでください。必ず振動面に乗ってから作動させてください。また、降りる際も停止させてから降りてください。
- ⑮ 使用中は振動面の中心に重心が来るように左右均等に体重をかけるようにしてください。飛び跳ねたり、片足立ちや、一方に体重がかかるようなアンバランスな使用はしないでください。故障や事故の原因になります。
- ⑯ 使用中に本体がガタつくほど前後左右に振動を与えたり、周囲の人が使用者や本体を押したり引いたりしないでください。安定性を損ない重大な事故の原因になります。

- ⑰ 本製品に毛布などをかけて使用しないでください。
- ⑱ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

### 注意

- ① 本製品をテレビやラジオの近くで作動させると、テレビの画像やラジオの音にノイズ（乱れ）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動してください。
- ② 本製品は床面に振動が伝わります。深夜・早朝の使用や、階下や隣室への配慮をお願いします。

## 電動機器の警告事項

本製品はAC100V電源を使用します

### 警告

- ① 電圧が異なるコンセントや、異常な電源を使用しないでください。
- ② 使用時には、必ず次の手順を守ってください。
  - ① 本体メインスイッチがOFFになっていることを確認する。
  - ② 本体に電源コードの本体側プラグをしっかりと接続する。
  - ③ コンセントに電源プラグを差し込む。
  - ④ 本体メインスイッチをONにする。
  - ⑤ 本体の振動面に乗ってから作動させる。
- ③ 使用終了時には、必ず次の手順を守ってください。
  - ① 本体を停止させてから、本体から降りる。
  - ② 本体メインスイッチをOFFにする。
  - ③ コンセントから電源プラグを抜く。
  - ④ 本体から電源コードの本体側プラグを抜く。
- ④ 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- ⑤ 電源コード上に本体や重量物が置かないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。
- ⑥ コンセントから電源プラグを抜き差しする際には、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。また、電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩んだ状態で使用しないでください。断線やショート、感電、漏電、発火の原因になります。
- ⑦ 正常に作動しないとき、異音を感じたときはすぐにコンセントから電源プラグを抜き、使用を中止してください。
- ⑧ 使用しないとき、警報が鳴り出したときには、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ⑨ 電源プラグは、定期的にほこりなどを取り除いてください。



# 警告・注意事項

## お手入れ・保管の注意事項

### 注 意

- ① お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ② 本体には、特に注意いただきたい内容をラベルにして貼り付けています。ラベルをはがしたりしないでください。
- ③ 幼児や自分で意思表示ができない方、取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、誤作動をしないように十分ご注意ください。間違った操作は事故の原因になります。
- ④ 弊社指定の修理技術者以外の方が本製品を分解したり改造・修理はしないでください。事故や故障の原因になります。
- ⑤ リモコンは、電池の液漏れによる故障を防止するため、長期間（1週間以上）使用しない場合は電池を抜いて保管してください。
- ⑥ 保管場所は本製品でつまづかない場所に置き、特に小さいお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。  
また、直射日光が当たる場所や高温・多湿な場所には保管しないでください。  
サビや傷み、故障・部品劣化の原因になります。

- ① 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- ② 本製品保管の際も必ず、床面を保護するマットなどを敷いてください。
- ③ 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- ④ 本製品は、各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- ⑤ 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品などの劣化が起こる場合があります。  
お買上げ日より1年間を過ぎた製品で、購入日が弊社にて確認できる場合は有償にて点検サービスを行っておりますので、弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- ⑥ 長期間保管され再び使用される場合は、本書の記載事項を再確認のうえご使用ください。  
また、長期間使用されなくとも、油切れ及びサビの発生などが予想されますので、本書の記載事項を確認し、しばらく試運転を行って異常がないことを確かめてからご使用ください。
- ⑦ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

安全のため必ず守っていただくこと  
警告・注意事項

### 頭部は揺らさない。

頭部に強い振動が伝わるような姿勢では使用しないでください。

### 電源コード 引き廻しの確認。

電源コード上に本体や重物が置かないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

### 必ず床面を保護する 付属マットを敷く。

床面保護のため、本製品の下には必ず付属マットを敷いてください。

### お子様には 使用させない。

### 小さなお子様や ペットのいる場所で 使用しない。



保護者の方はお子様が遊具として使用しないようご注意ください。

### あぶない！動作中の 本体には触れない。

動作中は操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。本体の隙間には絶対に手を入れないでください。



## 各部の名称 部材及び付属品

梱包を開けましたら各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

### コントローラー



単4乾電池 2本



※ 本製品に最初からついている電池は、テスト用の電池ですので残量がわずかしかありません。ご使用前には新しい電池をご購入ください。

本体メインスイッチ

アースコード

電源プラグ

電源コード

本体側プラグ

本体側プラグ差し口



### 本体

振動面

持ち手

補助キャスター

※ この補助キャスターは付属マット上で本体を少し移動させるときに使用します。本体を運ぶときは左右の持ち手を持ち、両手で本体を持ち上げて移動させてください。

操作パネル

エクササイズバンド  
取付フック

エクササイズバンド

### 付属マット

必ず床面を保護する付属マットを敷いてください。

また、弊社では付属マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマットを販売しておりますので、お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

品 名：3D振動マシン バランスウェーブ  
型 式：FAV3017  
サ イ ズ：W800×D450×H155 mm

質量（重量）：約21.0 kg

定 格 電 圧：AC100V 50/60Hz

定格消費電力：200W

定 格 時 間：10分

振動数（上下）：約125～440回/分

振動数（左右）：約120～345回/分

主 な 材 質：スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンステレン共重合体樹脂）、PVC（ポリ塩化ビニル）、PP（ポリプロピレン）、ラテックス

生 産 国：中 国



# 操作パネル・コントローラー

操作は、本体の操作パネルまたはコントローラーで行います。  
また、本体の操作パネルには、振動切替、タイマー、振動速度を表示します。

## 表示部

### オート切替表示

選択しているモードが点灯します。  
マニュアル：振動切替や振動速度を自由に設定できるモードです。  
オート1～3：設定されたプログラムに応じて自動で振動速度が変化するモードです。

### 振動切替

振動方向を表示します。  
U：上下振動／H：左右振動／UH：上下左右振動

### タイマー

タイマーの残り時間を表示します。  
0になると自動停止します。

### 速度

振動速度の段階を表示します。

## 操作パネル



## コントローラー



コントローラーは  
本体操作パネルの  
コントローラー  
受光部に向けて  
操作してください。

## 操作ボタン

- ① **オート切替ボタン** (コントローラーでは、②③④⑤)  
マニュアルモード、オートモード1～3の切替を行います。
- ② **振動切替ボタン** (マニュアルモード時のみ)  
振動方向の切替を行います。  
U：上下振動 → H：左右振動 → UH：上下左右振動
- ③ **タイマーボタン**  
タイマー設定を行います。  
マニュアルモード：1分～10分 / オートモード1～3：5分～10分
- ④ **スタート/ストップボタン**  
振動の開始、停止を行います。
- ⑤ **速度ボタン**  
振動速度の段階調節を行います。(16段階)

● ボタン操作の際は強く押さないでください。  
破損の原因になります。

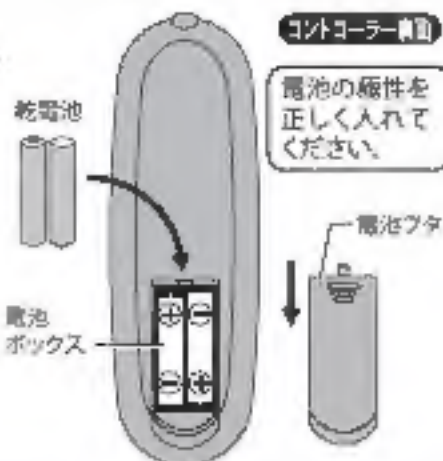
**電池交換** このコントローラーは単4乾電池2本を使用します。

コントローラー裏の電池フタをスライドさせて開け、電池ボックス内の極性表示に合わせて、乾電池を2本セットしてください。

### 注意

- コントローラーの反応が悪くなったときには、コントローラー裏に入っている乾電池を新しいものに交換してください。
- 電池の極性(+-)を正しく入れてください。間違えるとコントローラーが故障するおそれがあります。

※ 本製品に最初から付いている電池はテスト用のため、新しい電池に比べ容量がわずかにありません。  
ご使用前には新しい電池を購入してください。



# 使用手順

(床を傷つけたり床材を染色させないように、必ず床面を保護する付属マットの上でご利用ください。)

使用手順に従い、運動を行ってください。

## 1 電源を入れる

- ① 電源コードの本体側プラグを本体側プラグ差込口に差し込みます。
- ② 電源プラグをコンセントに差し込みます。

### 警告

家庭用100Vのコンセントに差し込んでください。

●危険ですので電圧100V以外のコンセントには接続しないでください。

●1つのコンセントから複数の電線をつなぐタコ足配線はしないでください。

●電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。

●電源プラグは格別まで確実に差し込んでください。



- ③ 本体メインスイッチをONにします。  
(ONの状態では本体メインスイッチが点灯します)

### アースコードの取付について

アースコードは漏電や感電から本体内部の回路を守るためにありますが、設置場所にアースコードを接続するところがない場所でも以下の点に注意して頂ければ問題ございません。

●ご使用後は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。

●雷が鳴り出した場合はすぐに使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いてください。

(※アースコードを接続している場合にも必ずお守りください。)

### コンセントにアース端子がある場合

電源プラグから出ているアースコード(黄色に緑色のラインのコード)をコンセントのアース端子に取り付けます。



## 2 本体に乗る

本体振動面の上に立ちます。

体重は、左右均等にかけてください。

●上下振動の場合、振動面の円の中心では振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくと振動の伝わりが大きくなります。

運動の姿勢や足の配置については、P9「運動方法」をご確認ください。



## 3 動作モードの選択と、タイマーの設定を行う

- ① **モード** ボタンで、(コントローラーでは、**ON** **1** **2** **3**) ボタンで、マニュアルモード、オートモード1～3の選択を行います。  
→ 操作パネルには、選択中のモードのランプが点灯します。

- ② **方向** ボタンで、振動方向の選択を行います。

**U**: 上下振動 → **H**: 左右振動 → **UH**: 上下左右振動

(オートモードでは、プログラムで決められた動作をしますのでこのボタンで振動方向の切り替わりはできません)

→ 操作パネルの振動切替表示部に、**[U]****[H]****[UH]**が表示されます。

- ③ **タイマー** ボタンで、タイマー設定を行います。

(初期値は5分になっています。ボタンを押すごとに1分単位で切り替わります)

マニュアルモードは1分～10分、

オートモード1～3は、5分～10分の設定ができます。

→ 操作パネルのタイマー表示部に残時間が表示されます。

### 操作パネル

### コントローラー受光部



### コントローラー



コントローラーは本体操作パネルのコントローラー受光部に向けて操作してください。

## 4 振動の開始、振動速度の調節

- ④ **スタート** ボタンで、振動が開始します。

- ⑤ **速さ** **遅さ** ボタンで、振動速度の調節ができます。(16段階)

→ 操作パネルの速度表示部に速度(段階)が表示されます。

### 警告

振動中は、操作パネル・振動面以外の本体に触れないでください。手・指を挟むおそれがあり大変危険です。

## 5 振動の停止、終了

振動動作中に **ストップ** ボタンを押すと停止します。または、タイマー残時間が0になると自動停止します。

→ ご使用後は、本体メインスイッチをOFFにしてから電源プラグをコンセントから抜いてください。



# 動作モードの種類・運動のポジション・エクササイズバンドの脱着

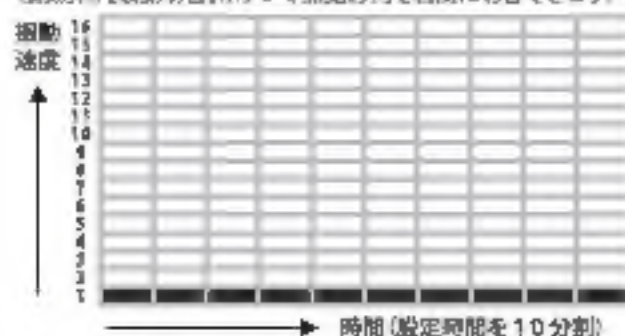
## ■ 動作モードの種類

【オート切替ボタン】で選択できる動作モードは、以下の4種類です。お好みに合わせてお選びください。

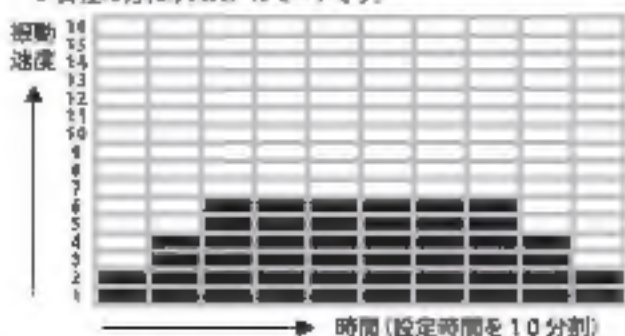
- マニュアルモード：(上下振動、左右振動を自由に切替可能)  
一定の速度で振動します。

運動中は…

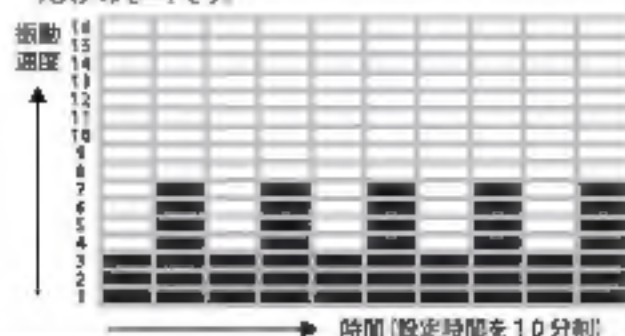
(速 度) 【はやく】【おそく】ボタンで自由に振動速度を変更できます。  
(振動方向) 【振動切替】ボタンで振動方向を自由に切替えます。



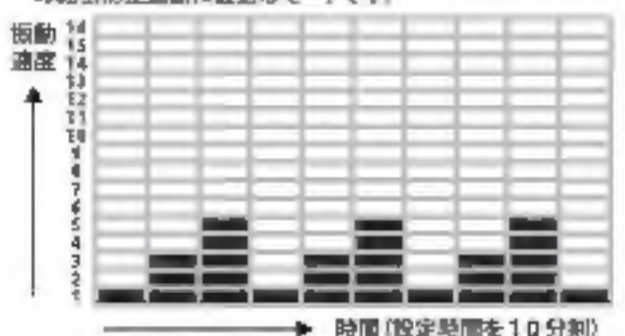
- オートモード1：(上下振動+左右振動のプログラム)  
緩やかに振動速度を上げ、脂肪が燃焼しやすいよう、ピーク時は一定の振動速度で運動します。最後は少しずつ、振動速度を下げてクールダウンします。運動初心者やシェイプアップしたい女性の方にオススメのモードです。



- オートモード2：(上下振動+左右振動のプログラム)  
振動速度の緩急をつけたインターバルトレーニングです。運動中に強弱のメリハリをつけることで、体力アップを目指すコースです。運動に慣れた方、体力アップしたい男性の方にオススメのモードです。



- オートモード3：(左右振動のみのプログラム)  
左右振動に特化したモードです。左右振動だけなので、座って骨盤運動が行えます。また、少しずつ振動速度を上げることが繰り返すコースなので、年配の方の転倒防止運動に最適なモードです。



★ご自身の体力に合わせ、振動速度や動作モードをお選びください。

## ■ 運動のポジション

上下振動の場合、振動面に描かれた円の中心ほど振動の伝わりが小さく、左右に足を広げていくにつれ振動の伝わりが大きくなります。

運動のレベルに合わせて、ポジションをお選びください。

運動の姿勢や足の配置については、P9「運動方法」をご覧ください。

## ■ エクササイズバンドの脱着

本体前部のエクササイズバンド取付フックに付属のエクササイズバンドを取付けることができます。エクササイズバンドを使用した運動方法は9ページをご覧ください。



- エクササイズバンドで運動する場合のみ取付けてください。  
● 使用中にエクササイズバンドが外れないようにフックのネジ部をしっかりと締めてください。  
● 使用前にはエクササイズバンドが消耗していないこととキズなどが無いことをご確認ください。  
● 付属のエクササイズバンド以外のものを取付けしないでください。

付属品のエクササイズバンドは消耗品です。使用頻度にもよりますが、エクササイズバンドの交換の目安は2年です。エクササイズバンドに亀裂などの異常がありましたら、直ちに使用を中止してください。そのまま使用を続けると重大な事故の原因になります。新しい部品は販売店または弊社カスタマーサービス課までお問合せください。



動作モードの種類・運動のポジション  
エクササイズバンドの脱着

# 運動方法

## 基本姿勢 主に全身・お腹周り・太もものエクササイズ

足を開き背筋を伸ばして立ちます。

### 注意

両足でしっかり踏ん張ります。膝を曲げずに使用すると腰痛が格別でしんどい。さらには股関節に負担もかかるので、少し腰を曲げてください。



●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 片足乗せ 主に太もも・ふくらはぎのエクササイズ

本体正面に体を向け片足を乗せて、背筋を伸ばして立ちます。

### 注意

本体の正面に体を向けてください。お尻に力を入れて背筋を伸ばします。



●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 両手つき 主に肩まわり・二の腕のエクササイズ

本体正面に手をつき、やや肘を曲げます。ひざを地面につけ、腰を少し浮かします。

### 注意

腰部に負担がかかるため、強度を少しずつ上げてください。背中が丸まらないように注意してください。



## 体幹EX① 主に腕・肩・胸部・体幹のエクササイズ

両肘を本体に乗せ、両足を伸ばし直立して伏せの姿勢をとります。

### 注意

膝頭に負担がかかるため、強度を少しずつ上げてください。このエクササイズがきつい方は、両膝をついて行ってください。



## 中腰 主に太ももとお尻のエクササイズ

顔を落とす中腰の姿勢をとります。

### 注意

両足でしっかり踏ん張ります。腰が前方に出ないように注意してください。椅子に腰かけるイメージでお尻を落とします。



●エクササイズバンドは上半身をトレーニングする時にご利用ください。

## 直接座る 主に太もも・お尻・膝部のエクササイズ

本体にお尻を落とし、足を軽く曲げて座ります。その際、両手は腰に添えてください。

### 注意

背骨に負担がかかりますので、少しずつ強度を上げてください。背骨はしっかり伸ばします。



## 両足のせ 主に太もも・ふくらはぎのエクササイズ

椅子に座り、本体正面で両足を乗せます。

### 注意

背骨を伸ばして座り、バランスを保つてください。足は肩幅程度に広げます。



## 体幹EX② 主にふくらはぎ・太もも・体幹のエクササイズ

寝転がり両足を本体に乗せて、腰を上に浮かします。その際、両手を広げて体を支えてください。

### 注意

両手を広げてカラダを支えてください。両足でしっかり踏ん張ります。



## ※足の配置イメージ

- 足は左右平行  
標準パターン。



- 足は内股

身体の内側に負担がかかります。



- 足は内股  
身体の外側に負担がかかります。

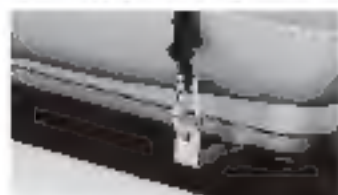


- 足は右か左どちらか同じ方向を向く  
(身体も傾向きに)  
体幹のエクササイズに不向きです。



## 《エクササイズバンドの使用方法》

エクササイズバンドは、手の平でしっかり握り無理のない姿勢でご利用ください。エクササイズバンドを引っ張る際は、腰を少しゆるめてください。また、自身の体力レベルに合わせてエクササイズバンドを引っ張ってください。  
※エクササイズバンドを体に巻き付けたりする使用は絶対におやめ下さい。





## 移動方法

●本体を少し移動させるときは、メインスイッチ側の持ち手を持ち、付属マットの上でゆっくりと移動させてください。持ち上げた角度によっては、本体側面やゴム足が床面をこすりますので、必ず付属マットの上で移動させてください。



●本体を持ち上げるときは、本体左右の持ち手を両手でしっかりと持ってください。



### 警告

- 本体を持ち上げたり移動させるときは、必ず電源コードを抜いてから移動させてください。
- 床を傷つけるおそれがありますので、必ず付属マットの上で移動させてください。

## お手入れ方法

長年にわたりご使用いただくため定期的に点検とお手入れを行ってください。

- 本体やコントローラーを水や洗剤などの液体で濡らさないでください。
- 汚れた場合には、乾いた柔らかい布で拭きとってください。汚れが落ちない場合は、中性洗剤のうすめ液を柔らかい布につけて拭きとってください。シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。

## 故障かな?と思う前に

まずは下記の項目をご確認ください。

症 状	チェック箇所
●電源が入らない	→ ○本体側プラグ差込口に、電源コードの本体側プラグが真実で差し込まれていますか? ○電源プラグをコンセントに差し込まれていますか? ○本体メインスイッチをONにしていますか?
●コントローラーが反応しない	→ ○コントローラーを本体操作パネルのコントローラー受光部に向けて操作されていますか? ○コントローラー裏の乾電池の極性(+)は正しくセットしていますか? ○コントローラーの乾電池を新しい電池に交換してください。
●可動部から異音を感じられる 振動が不規則に感じられる	→ ○片寄った体重のかけ方をしていませんか?振動面の中央に重心が来るように乗ってください。 ○本体下に付属マットが敷かれていますか?床面との摩擦によって音が出る場合があります。 ○本体の周囲に接触しているものはありますか?

上記の確認を行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービスまでお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

お問い合わせは カスタマーサービス課 ☎ 0120-30-4515

(AM10:00~PM4:00 但し、PM12:00~1:00及び土・日・祝祭日を除く)まで


# 保証書

この度は、本製品をお買い上げいただきましてありがとうございました。品質には万全を期しておりますが、通常の使用において、万一故障が発生したときは保証規約により無償修理をいたします。

## 保証規約

- 通常の使用により、万一、材質上または構造上の欠陥が生じた場合、お買い上げ店もしくは弊社のサービス機関にお申し出ください。無償で新品と交換または修理をさせていただきます。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障などについては本保証は適用されません。
 

a. 取扱説明書記載以外の誤操作、取扱上の不注意	f. 弊社指定の技術者以外によって行われた修理による故障
b. 天災、火災、地震などによる外部要因による故障及び損傷	g. 本製品本来の使用目的以外の使用
c. 砂、泥、水かぶりなどが原因で生じた故障	h. 学校・スポーツジム・商業用などの不特定多数の方による使用
d. お買い上げ後のお客様による輸送、移動、落下など	i. 日本国外での使用の場合
e. 保管上の不備	j. 本保証書をご提示いただけない場合
- 保証の対象となるのは本体のみで、使用することにより消耗する部品（消耗部品）は保証の対象とはなりません。
- 修理品については運賃、諸費用は原則としてお客様にてご負担願います。
- 無償保証期間はご購入日から1年間です。
- 保証の適用されない故障及び保証期間（1年間）が切れた後の故障につきましては、有償で修理いたします。
- 本保証書は再発行いたしませんので、大切に保管しておいてください。
- 本保証書はお買い上げ年月日、販売店名、販売店印が記入されていないと無効です。  
但し、本保証書は製品と一緒に梱包されておりますので、販売店印がもらえないことがあります。  
その際は、レシートをここに添付して、販売店印の代わりとして下さい。

ご購入店名		おなまえ	
		おところ	〒
ご購入年月日		電話番号	(     ) -     -

※お客様にご記入いただいた保証書（個人情報）は、修理、サービスに利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

**アルインコ株式会社 フィットネス事業部**


大阪府高槻市三島江1-1-1

**修理・  
アフターサービスの  
ご案内**

この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。

保証規約以外の修理についてご不明の場合は、お買上の販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

なお、この製品の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後、約2年です。詳しくは、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

**アルインコ株式会社**  
**フィットネス事業部 カスタマーサービス課**  
 フリーダイヤル  **0120-30-4515**

[AM10:00~PM4:00 但しPM12:00~1:00及び土日・祝祭日を除く]

※故障や異常が発生した場合、まずは本書P10「故障かな?と思う前に」をご確認ください。

左記以外受付  
**FAX: 072-678-6410**  
**E-mail: fcs-syuuri@alince.co.jp**  
 FAX又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

FAV3017:この商品の  
WEBページはここら

